

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada tanggal 12 Maret 2020, Badan Kesehatan PBB (WHO) telah menetapkan virus COVID-19 sebagai penyakit pandemi. Dampak dari penyebaran virus COVID-19 ini tentu akan mempengaruhi kehidupan masyarakat, baik secara ekonomi, sosial, dan pangan (Saragih, dkk. 2020).

Kasus pertama COVID-19 di Indonesia pertama kali terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 di Depok, Jawa Barat. Hingga tanggal 2 Mei 2020, di Indonesia telah terkonfirmasi sebanyak 10.843 kasus, 1.665 total pasien sembuh (15,36% dari kasus terkonfirmasi), dan 831 pasien meninggal (7,66% dari kasus terkonfirmasi). Kasus COVID-19 di Provinsi Jawa Timur sendiri terkonfirmasi pertama kali pada tanggal 17 Maret 2020 di Kota Surabaya. Kemudian pada tanggal 2 Mei 2020 sebanyak 1037 kasus terkonfirmasi positif COVID-19, 171 pasien terkonfirmasi dinyatakan sembuh, 754 pasien terkonfirmasi sedang dirawat, 112 pasien terkonfirmasi dinyatakan meninggal, 3.250 PDP, serta 19.767 ODP (Esa, 2020).

Sejak bulan April 2020 pemerintah mulai menerapkan sistem PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di beberapa wilayah di Indonesia. Salah satu dampak dari diterapkannya sistem PSBB yaitu menyebabkan penurunan di sektor ekonomi. Banyak perusahaan yang menurunkan gaji karyawan dan melakukan PHK terhadap para karyawan. Hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan untuk memenuhi biaya hidup selama pandemi ini berlangsung. Tidak dapat dipungkiri, kesulitan ekonomi tersebut pasti akan berpengaruh terhadap akses masyarakat untuk memperoleh bahan makanan dan berakibat pada pola makan yang salah.

Pola makan yang salah akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan, terutama pada masa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini. Oleh karena itu, perlu diterapkan pola makan yang benar untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang baik akan mencegah seseorang terserang berbagai penyakit ataupun virus.

Selain menjaga pola makan, penerapan gaya hidup sehat juga penting untuk diperhatikan. Masyarakat harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, jangan panik, jangan stres dan tetap di rumah saja. Aktifitas fisik berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif, karena dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Aktifitas fisik juga dapat mencegah kejadian hipertensi serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh seseorang (Suryana dkk, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengidentifikasi bagaimana pola makan pada masa pandemi COVID-19.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran pola makan pada masa pandemi COVID-19 ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui bagaimana gambaran pola makan pada masa pandemi COVID-19

### **b. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik responden
2. Menganalisis jenis dan jumlah sayur yang dikonsumsi responden pada masa pandemi COVID-19
3. Menganalisis jenis dan jumlah buah yang dikonsumsi responden pada masa pandemi COVID-19
4. Menganalisis jenis dan jumlah herbal yang dikonsumsi responden pada masa pandemi COVID-19
5. Menganalisis aktivitas fisik responden pada masa pandemi COVID-19

6. Menganalisis penyakit penyerta yang diderita responden pada masa pandemi COVID-19

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat bagi Kepentingan Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana gambaran cara pencegahan penyakit pada masa pandemi COVID-19.

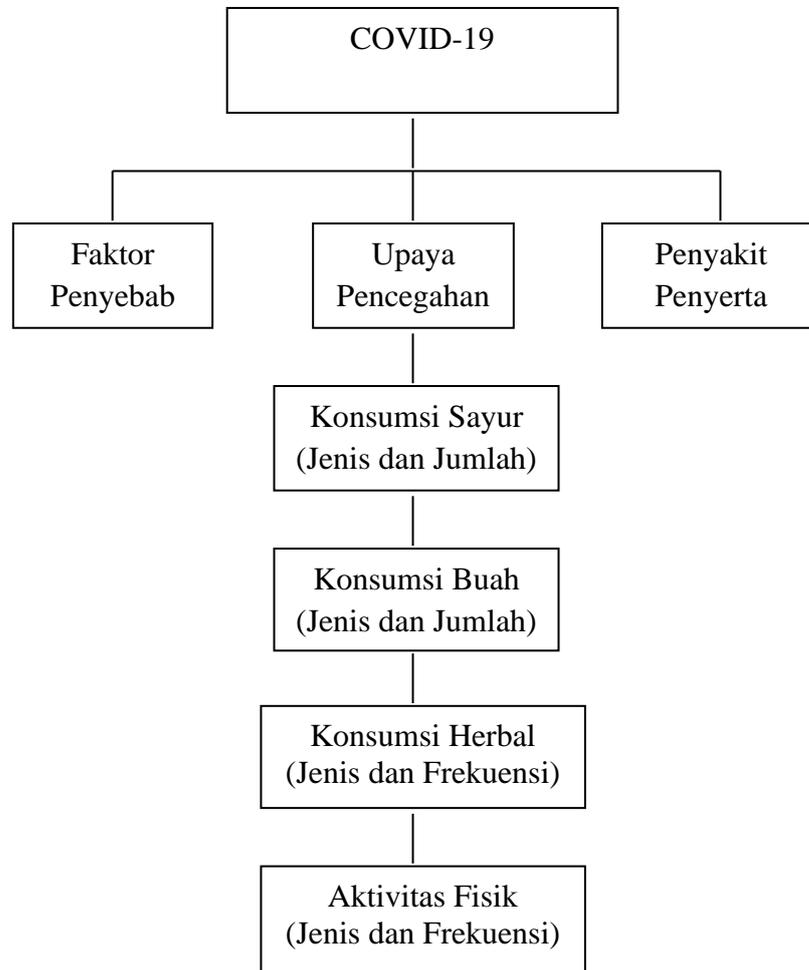
###### **b. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting kepada masyarakat tentang bagaimana gambaran cara pencegahan penyakit pada masa pandemi COVID-19.

##### **2. Manfaat bagi Pengembangan Ilmu**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan khususnya tentang ilmu gizi mengenai cara pencegahan penyakit pada masa pandemi COVID-19.

## E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

### a. Faktor Penyebab Terjadinya COVID-19

International Committee on Taxonomy Viruses (ICTV) memberi nama virus penyebab penyakit COVID-19 sebagai SARS-CoV-2. SARS-CoV-2 merupakan satu kelompok yang sama dengan virus penyebab SARS dan MERS yaitu Famili Coronavirus (CoVs). Anggota famili ini dapat menyebabkan penyakit sistem pernafasan. SARS-CoV-2 diyakini bersifat zoonosis atau berasal dari hewan (Kurniawan, 2020).

Virus COVID-19 pada manusia umumnya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, baik penyakit yang ringan seperti flu sampai penyakit saluran pernapasan yang bersifat akut. CoVs yang menyerang manusia hanya berasal dari genus alfa dan beta dimana genus beta diketahui memiliki dampak yang lebih berbahaya (Wassenaar & Zou, 2020; Zaki, 2012 dalam Kurniawan, 2020).

SARS-CoV-2 dianggap sebagai kerabat dekat dari SARS-CoV dan MERS-CoV. Ketiganya menyebabkan penyakit pernapasan yang ditandai dengan adanya gejala umum seperti flu, demam, batuk dan sesak napas serta memiliki kemungkinan penularan dari hewan ke manusia (Kurniawan, 2020).

Meskipun diyakini berasal dari kelelawar, akan tetapi mekanisme transmisi SARS-CoV-2 dipercaya tidak dapat terjadi secara langsung. Maksudnya, kemungkinan terjadinya infeksi langsung dari kelelawar ke manusia sangat kecil (Andersen et al., 2020 dalam Kurniawan, 2020).

Transmisi SARS-CoV-2 semua terjadi antara manusia ke manusia. Penularan terjadi melalui droplet atau cairan yang mengandung virus yang keluar melalui batuk atau bersin. Cairan tersebut kemudian menempel di bagian mulut atau hidung seseorang dan terhirup saat mengambil napas (Kurniawan, 2020).

#### **b. Upaya Pencegahan COVID-19**

Dalam kasus pandemi COVID-19, upaya yang paling tepat untuk memutus rantai penularan adalah dengan mencegah transmisi dari manusia ke manusia. Salah satu kunci utamanya adalah dengan pemberlakuan *physical distancing* untuk membatasi kontak antar manusia selama masa pandemic (Kurniawan dkk, 2020).

Selain itu, pencegahan secara mandiri juga dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta meningkatkan

sistem imun dengan memperhatikan pola makan dan menerapkan pedoman gizi seimbang (Kurniawan dkk, 2020).

Berdasarkan anjuran WHO dalam Permenkes No. 41 Tahun 2014, secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Selain memperhatikan konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik juga berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif, karena dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Aktifitas fisik juga dapat mencegah kejadian hipertensi serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh seseorang. Untuk peningkatan kesehatan tubuh, aktifitas fisik/olahraga dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dan dilakukan secara teratur (Suryana dkk, 2020).

### c. Hasil Laboratorium COVID-19

Menurut Morfi, dkk 2020 Pemeriksaan laboratorium yang dilakukan pada pasien penderita COVID-19 antara lain :

1. **Kimia darah:** darah perifer lengkap, analisa gas darah, faal hepar, faal ginjal, gulas darah sewaktu, elektrolit, faal hemostasis.
2. **Radiologi:** foto toraks, CT-scan toraks, USG toraks bisa didapati gambaran pneumonia.
3. **Mikrobiologi:** Swab saluran napas atas, aspirat saluran napas bawah (sputum, kurasan bronkoalveolar) untuk RT-PCR virus.
4. Biakan mikroorganisme dan uji sensitivitas dari spesimen saluran napas, dan darah.